

Mindfulness Voor Mannen

Maxwell Stillwater

Auteur: Maxwell Stillwater

Coverdesign: Maxwell Stillwater

ISBN: 9789464851724

© Maxwell Stillwater

2023

Wat dit boek te bieden heeft...

INLEIDING	4
Welkom bij jouw mindful reis	5
Waarom Mindfulness, en waarom specifiek voor mannen?	6
DEEL I: MINDFULNESS BEGRIJPEN	11
Mindfulness ontraadselen	12
Wat mindfulness werkelijk is	21
Mindfulness-mythen doorbreken	28
De mannelijke kunst van mindfulness	40
Mindful Men uit de geschiedenis	48
Mindfulness en mannelijkheid: kracht herdefiniëren	62
Mindfulness als innerlijke kracht	63
Een nieuwe definitie van kracht: van overheersing tot mededogen	66
DEEL II: DE GEREEDSCHAPSKIST VAN DE MINDFUL MAN	75
Adem - je geheime superkracht	76
Adem: uw metgezel op de Mindfulness-reis	82
Meditatie - niet alleen voor monniken	83
Bodyscan-meditatie	88
Bewuste ademhaling	91
Bewust bewegen – Kracht van binnenuit	94

DEEL III: MINDFULNESS IN ACTIE	104
Mindful werken - gedijen op de werkplek	105
Mindful Relaties – Maak verbinding op een dieper niveau	112
Mindful Opvoeden - De kunst van het opvoeden van meelevende kinderen	120
Mindful Leisure - De zen van hobby's	127
Van vissen tot houtbewerking: mindfulness in je vrije tijd	131
DEEL IV: OBSTAKELS OVERWINNEN	134
De bewuste reactie op stress	135
Het bouwen van een Mindful Toolkit voor Stress	139
Omgaan met de innerlijke criticus	144
Innerlijke veerkracht opbouwen	147
Imperfectie omarmen	150
Van weerstand naar acceptatie	152
CONCLUSIE	156

INLEIDING

Welkom bij jouw mindful reis

Welkom, heren, op de reis van je leven. Nee, ik heb het niet over een expeditie naar de Amazone of een rondreis door Europa. Ik heb het over een verkenning van je eigen geest.

Luister, voordat je het boek dichtslaat even naar me. Voor deze reis heb je, in tegenstelling tot alle andere reizen, geen paspoort of koffer vol spullen nodig.

Het enige dat nodig is, is een vleugje nieuwsgierigheid, een vleugje humor en een open geest.

Welkom bij "Mindfulness voor mannen: door het leven navigeren met aanwezigheid, humor en een vleugje zen."

Waarom Mindfulness, en waarom specifiek voor mannen?

Laat me je een verhaal vertellen. Ik kende ooit een man, Dave. Dave was een typische machoman. Hij maakte lange dagen, ging naar de sportschool, keek naar sport en vond dat mannen hun emoties niet mochten tonen. Dave was de belichaming van het sterke, stille type. Maar op een dag liep Dave tegen een muur aan. Zijn stressniveaus waren torenhoog, zijn relaties liepen op de klippen en hij voelde zich, in zijn eigen woorden, "verloren".

Klinkt bekend? Misschien zit je niet in hetzelfde schuitje als Dave, maar de kans is groot dat je momenten hebt gehad waarop je je overweldigd, losgekoppeld of gewoon gestrest voelde. Dat is waar mindfulness om de hoek komt kijken.

Mindfulness, in zijn eenvoudigste vorm, gaat over aanwezig zijn. Het gaat om afstemmen op wat er hier en nu gebeurt, zonder oordeel. Het gaat erom de automatische piloot in te ruilen voor bewustzijn, afleiding voor focus en reactiviteit voor kalmte. En hoewel dit misschien klinkt als een soort new-age mumbo jumbo, wordt het in feite ondersteund door heel veel wetenschap. Studies hebben aangetoond dat mindfulness stress kan verminderen, de focus kan verbeteren en het welzijn kan verbeteren. Best gaaf, toch?

Maar waarom een mindfulnessboek speciaal voor mannen? Nou, laten we eerlijk zijn, jongens - we leven in een wereld waarin mannen vaak wordt geleerd hun emoties te onderdrukken, altijd sterk te zijn, 's avonds een vent, 's morgens een vent te zijn. Dit kan leiden tot veel geïnternaliseerde stress en het loskoppelen van onze emoties.

Mindfulness biedt een manier om op een gezondere, evenwichtigere manier door deze maatschappelijke druk te navigeren. Bovendien is er niets stoerder dan een man die afgestemd is op zijn geest en emoties, toch?

Nu denk je misschien: "Maar ik ben geen monnik. Ik kan geen vijf minuten stil zitten, laat staan een uur mediteren." Maak je geen zorgen, dit boek gaat er niet over om van jou een kluizenaar te maken die een gewaad draagt en wierook brandt. Het gaat erom je praktische, nuchtere strategieën aan te reiken om mindfulness in je dagelijkse leven op te nemen. Of je nu aan het werk bent, in de sportschool zit of aan het chillen bent op de bank, er is een manier om mindfulness in beeld te brengen.

Terwijl we samen aan deze reis beginnen, wil ik dat je één ding onthoudt: dit gaat niet over perfectie. Mindfulness is geen bestemming, het is een oefening. Sommige dagen zullen makkelijker zijn dan andere. Sommige dagen voel je je een zenmeester, andere dagen voel je je een afgeleide eekhoorn. Dat hoort allemaal bij het proces. Houd dus een open geest, heb gevoel voor humor en onthoud dat het allemaal om vooruitgang gaat, niet om perfectie.

Laten we het nu hebben over de olifant in de kamer. Je denkt misschien: "Is mindfulness niet alleen voor dames? Gaat het er niet allemaal om dat je met gekruiste benen op een kussen zit, kruidentheet drinkt en over gevoelens praat?" Natuurlijk kan mindfulness die dingen omvatten, maar het is zoveel meer dan dat.

Mindfulness gaat in wezen over het trainen van de geest, en ik kan je vertellen dat het een van de zwaarste en meest lonende trainingen is die je ooit zult ervaren. Het gaat om het opbouwen van mentale veerkracht, emotionele intelligentie en een gevoel van innerlijke vrede. Het is een praktijk die wordt gebruikt door atleten, CEO's en soldaten. Dus als je je zorgen maakt dat mindfulness niet 'mannelijk' genoeg is, nodig ik je uit om dat stereotype te laten rusten.

Enkele van de grootste krijgers in de geschiedenis beoefenden zelfs mindfulness. De Samurai waren bijvoorbeeld niet alleen woeste strijders; ze waren ook fervente beoefenaars van zenmeditatie. Ze begrepen dat ze, om echt sterk te zijn, niet alleen hun lichaam moesten beheersen, maar ook hun geest.

Dat is waar dit boek over gaat. Het gaat erom je te helpen een moderne krijger te worden - een man die sterk is, niet omdat hij zijn emoties verbergt, maar omdat hij ze begrijpt.

Een man die machtig is, niet omdat hij anderen domineert, maar omdat hij zichzelf de baas is. Een man die succesvol is, niet alleen in zijn carrière, maar ook in zijn relaties, zijn gezondheid en zijn algehele kwaliteit van leven.

In dit boek zullen we verschillende aspecten van mindfulness onderzoeken – van formele meditatiepraktijken tot informele manieren om mindfulness in je dagelijkse bezigheden te brengen. We zullen bekijken hoe mindfulness uw prestaties op het werk kan verbeteren, uw relaties kan verbeteren, uw gezondheid kan verbeteren en zelfs uw vrije tijd kan verbeteren. Maar bovenal gaat dit boek over jou in staat stellen om op je eigen voorwaarden te leven. Het gaat erom u te helpen een gevoel van innerlijke vrede en vertrouwen te ontwikkelen dat van binnenuit straalt. Het gaat erom je te helpen navigeren door de ups en downs van het leven met gratie, moed en een gezonde dosis humor.

Dus of mindfulness nu nieuw voor je is of je er al eerder mee bezig bent geweest, ik nodig je uit om dit boek met een open geest en een gevoel van nieuwsgierigheid te benaderen. Ik nodig je uit om te onderzoeken, te experimenteren en te ontdekken wat voor jou werkt. Onthoud dat er geen one-size-fits-all is als het gaat om mindfulness. Het is een persoonlijke reis en dit boek is er om je te begeleiden, te inspireren en je onderweg te ondersteunen.

Terwijl we samen door de pagina's van dit boek reizen, hoop ik dat je momenten van inzicht, inspiratie en misschien zelfs een paar lachmomenten zult vinden. Ik hoop dat je zult ontdekken dat mindfulness niet gaat over een ander persoon worden, maar over vollediger en authentieker jezelf zijn. En ik hoop dat je aan het einde van dit boek zult zien dat de reis van mindfulness niet alleen gaat over het

verminderen van stress of het verbeteren van de focus - het gaat over het creëren van een leven vol rijkdom, diepte en voldoening.

Dus, ben je klaar om te beginnen? Ben je klaar om de arena van je eigen geest te betreden en er aan de andere kant sterker, rustiger en meer in harmonie met jezelf uit te komen? Zo ja, laten we aan de slag gaan. De reis van duizend mijl begint met een enkele stap, of in dit geval een enkele ademhaling. Welkom bij Mindfulness voor Mannen - jouw gids om door het leven te navigeren met aanwezigheid, humor en een vleugje zen.

Laten we beginnen.

Deel I: Mindfulness

begrijpen

Mindfulness ontraadselen

Nu, je hebt de term waarschijnlijk tegenwoordig vaak gehoord. Het is een behoorlijk modewoord geworden, met alles van mindful eten tot mindful tuinieren dat opduikt. Maar wat houdt mindfulness eigenlijk in? Is het gewoon een trend, of is er meer aan de hand? Dat zoeken we uit.

In de kern gaat mindfulness over volledig aanwezig zijn in het hier en nu. Het gaat om afstemmen op wat er in het huidige moment gebeurt - zowel binnen als buiten jou - zonder oordeel. Het gaat erom wakker te worden uit de automatische pilootmodus waarin we ons vaak bevinden en ons volledig bezig te houden met ons leven.

Maar laten we dat wat meer uitsplitsen. Mindfulness omvat twee belangrijke componenten: aandacht en houding. Aandacht verwijst naar waar we onze focus op richten. Zijn we in gedachten verzonken, aan het piekeren over het verleden of aan het piekeren over de toekomst? Of zijn we afgestemd op wat er hier en nu gebeurt? Houding verwijst naar hoe we omgaan met onze ervaring. Veroordelen we het, verzetten we ons ertegen, klampen we ons eraan vast? Of gaan we het tegemoet met openheid, nieuwsgierigheid en acceptatie?

Wanneer we mindfulness beoefenen, trainen we onszelf om aandacht te schenken aan het huidige moment, met een bepaalde houding - een houding van nieuwsgierigheid, openheid en niet-oordelen. We leren onze gedachten, gevoelens en gewaarwordingen te observeren terwijl ze opkomen, zonder erin verstrikt te raken. We leren om te zijn met wat is, in plaats van het constant te proberen te veranderen of weg te wensen. Nu denk je misschien: "Dat klinkt geweldig en zo, maar hoe doe ik het eigenlijk?" Nou, dat is het mooie van mindfulness - het is eenvoudig in theorie, maar het is een praktijk. Het is niet iets dat je van de ene op de andere dag bereikt. Het is iets dat je in de loop van de tijd cultiveert. En het goede nieuws is dat je het altijd en overal kunt oefenen. Of je nu in een vergadering zit op je werk, in de file staat of aan het chillen bent op de bank, je kunt mindfulness in beeld brengen.

Een van de meest gebruikelijke manieren om mindfulness te beoefenen is door middel van meditatie. Nu, voordat je naar de heuvels rent, laat me iets verduidelijken. Meditatie gaat niet over het leegmaken van je geest of het bereiken van een gelukzalige toestand. Het gaat om het trainen van je aandacht. Het is als een sportschooltraining voor je geest. En net als lichaamsbeweging vereist het consistentie en geduld.

Een basis mindfulness-meditatie houdt in dat je je concentreert op je ademhaling. Je zit stil, sluit je ogen en richt je aandacht op het gevoel van je in- en uitademing. Wanneer je geest afdwaalt (en dat zal gebeuren), breng je hem zachtjes terug naar de adem. Het is eenvoudig, maar niet altijd gemakkelijk. Na verloop van tijd en oefening zul je echter enkele veranderingen beginnen op te merken. Je zult je gemakkelijker kunnen concentreren, je zult je meer bewust worden van je gedachten en gevoelens en je zult een gevoel van innerlijke rust ontwikkelen. Maar mindfulness gaat niet alleen over meditatie. Het is een manier van leven. Het gaat erom diezelfde kwaliteit van aandacht en houding naar elk aspect van je dag te brengen. Het gaat om mindful eten, mindful werken, mindful communiceren. Het gaat erom je volledig met je leven bezig te houden, in plaats van alleen de bewegingen te doorlopen.

Dus waarom zou je als man aandacht moeten besteden aan mindfulness? Om te beginnen kan mindfulness je helpen stress te verminderen. In onze snelle, altijd actieve wereld is stress een veelvoorkomend probleem. Het kan grote schade aanrichten aan onze gezondheid, onze relaties en onze prestaties op het werk. Mindfulness, door ons te helpen afstemmen op het huidige moment en nutteloze gedachten en zorgen los te laten, kan een krachtig tegengif zijn tegen stress.

Maar dat is niet alles. Mindfulness kan ons ook helpen onze focus en productiviteit te verbeteren. In een wereld van constante afleiding is het een superkracht om gefocust te kunnen blijven op één taak tegelijk. Mindfulness, door onze aandacht te trainen, helpt ons deze superkracht te ontwikkelen. Het stelt ons in staat om meer gedaan te krijgen in minder tijd, zonder de constante stress van multitasking.

Bovendien kan mindfulness onze emotionele intelligentie verbeteren. Het kan ons helpen meer bewust te worden van onze eigen emoties en de emoties van anderen beter te begrijpen en in te leven.

Dit kan onze relaties verbeteren, zowel persoonlijk als professioneel. Het kan ons betere partners, betere ouders, betere collega's maken. Het kan ons helpen door moeilijke gesprekken te navigeren met gratie en assertiviteit, in plaats van agressie of vermijding.

Mindfulness kan ook onze veerkracht vergroten. Het leven zit vol uitdagingen, en hoe we op deze uitdagingen reageren, kan het verschil maken. Mindfulness, door ons te helpen aanwezig en niet-oordelend te blijven, stelt ons in staat om moeilijkheden met moed en gelijkmoedigheid het hoofd te bieden. Het stelt ons in staat om terug te stuiteren van tegenslagen, in plaats van vast te zitten in negatieve denkpatronen.

Onderzoek toont zelfs aan dat mindfulness een breed scala aan voordelen kan hebben voor de mentale en fysieke gezondheid. Het kan symptomen van angst en depressie verminderen, de slaap verbeteren, de bloeddruk verlagen en zelfs de immuunfunctie verbeteren. Het is geen wonder dat mindfulness wordt omarmd door een groeiend aantal gezondheidswerkers, opvoeders en bedrijfsleiders.

Bovendien kan mindfulness ons helpen een bevredigender leven te leiden. Het kan ons helpen los te komen van de automatische pilootmodus en ons echt met ons leven bezig te houden. Het kan ons helpen genieten van de kleine momenten, dankbaarheid cultiveren en vreugde vinden in het alledaagse. Het kan ons helpen leven met meer intentie, doel en authenticiteit. Nu, op dit punt, zou je kunnen denken: "Dat klinkt geweldig, maar ik heb het druk. Ik heb geen tijd voor dit mindfulness-gedoe." Ik hoor je. Maar hier komt het op neer: mindfulness gaat niet over het toevoegen van nog iets aan je takenlijst. Het gaat om het veranderen van de manier waarop je doet wat je al doet. Het gaat erom mindfulness toe te voegen aan je dagelijkse bezigheden, of dat nu je tanden poetsen is, ontbijten of in een vergadering zitten.

En het mooie is, zelfs een paar minuten mindfulness per dag kunnen een verschil maken. Je hoeft niet urenlang te mediteren of op een 10-daagse stilteretraite te gaan (maar als je dat wilt, ga ervoor!). Je kunt klein beginnen en in de loop van de tijd opbouwen. De sleutel is consistentie.

Zie je, een van de grootste schoonheden van mindfulness is de eenvoud ervan. Het vereist geen speciale apparatuur of een specifieke instelling. Je hoeft niet met gekruiste benen op de top van een berg te zitten bij zonsopgang (hoewel als dat je ding is, meer kracht voor jou!). Mindfulness kun je beoefenen waar je bent, midden in je dagelijkse leven.